

# Symboles des matières plastiques

Les matières plastiques au contact des aliments et de l'eau possèdent en fonction de leur composition un symbole :

contenant un chiffre allant de 1 à 7

		<b>PHTALATES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Emballages alimentaires</li> <li>Eau en bouteille (éviter de les laisser à la chaleur)</li> </ul>
		Moins d'additifs Plus sûrs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lait, jus de fruits</li> <li>Récipients bouchons vissés</li> <li>Jouets</li> </ul>
		<b>PHTALATES BPA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Emballages alimentaires (viande, poisson, fromage)</li> <li> Tubes PVC, jouets, chaises plastiques</li> </ul>
		Moins d'additifs Plus sûrs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Films alimentaires</li> <li>Sacs congélation</li> <li>Poubelle</li> </ul>
		Moins d'additifs Plus sûrs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pots de yaourts, tasses pour enfants, gourdes</li> <li>Boîtes hermétiques réutilisables</li> <li>Planches à découper</li> </ul>
		<b>Styrènes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Emballages isolants pour produits frais</li> <li>Barquettes alimentaires à transporter</li> <li>Gobelets, couverts jetables plastiques</li> </ul>
		<b>PC BPA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bonbonnes d'eau, bouteilles jus de fruits</li> <li>Biberons, gourdes, gobelets rigides</li> <li>Canettes, conserves</li> <li>Vaisselle, robots mixeurs</li> <li>Tickets de caisse</li> </ul>

**PETE** Polychlorure de Vinyle  
**HDPE** Polyéthylène Haute Densité  
**PVC** Polychlorure de Vinyle  
**PS** Polystyrène  
**PP** Polypropylène  
**PC** Polycarbonate  
**LDPE** Polyéthylène Basse Densité  
**BPA** Bisphénol A  
**INTERDIT**

## La Chlordécone

La chlordécone est un insecticide qui a été employé en Martinique entre 1972 et 1993 pour lutter contre le Charançon, insecte ravageur des cultures bananières.

Cette molécule, dont la rémanence est très longue, toxique pour l'Homme a pollué les sols et les rivières du territoire.

La contamination de l'environnement par la Chlordécone expose la population via l'alimentation.

Comment se protéger face à la contamination de la Chlordécone ?

PUIS-JE CONTINUER À MANGER LOCAL ?

**OUI, EN M'INFORMANT SUR LA PROVENANCE**

- Privilégier les aliments achetés dans les circuits contrôlés (marchés, épiceries, boucheries, poissonneries...)
- Éviter les circuits informels ou non contrôlés

**OUI, EN DIVERSIFIANT SON ALIMENTATION**

- Varier fruits et légumes verts

**OUI, EN LAVANT LES LEGUMES RACINES A L'EAU CLAIRE AVANT ET APRES LES AVOIR GENEREUSEMENT EPLUCHES**

Un comité scientifique (médecins, chercheurs) se mobilise pour étendre le champ des connaissances.

Pour en savoir plus sur la chlordécone : <http://www.planchlordeconemartinique.fr/>

Santé environnement en Martinique

## Les perturbateurs endocriniens



# Qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien ?

Un perturbateur endocrinien est une substance ou un mélange de substances, qui altère les fonctions du système endocrinien conduisant à des effets néfastes dans un organisme intact, chez sa progéniture ou au sein de sous-populations. OMS 2002

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) estime qu'en perturbant le système endocrinien, ces substances peuvent altérer différents processus tels que la communication entre cellules ou tissus et la régulation d'étapes clés du développement d'un organisme.

Certaines de ces substances peuvent ainsi entraîner des effets délétères, notamment sur la reproduction, et nuire à la fertilité ou perturber le développement du fœtus. Des études récentes montrent que les perturbateurs endocriniens peuvent également avoir d'autres effets au niveau de l'organisme comme des effets métaboliques, neuro-développementaux ou immunitaires.

## Contamination chimique et perturbateurs endocriniens

### polychlorobiphényles

- Poissons prédateurs

### pesticides organochlorés

- Aliments non bio
- Aliments non contrôlés

### polybromés

- Peluches
- Poissons gras
- Meubles en tissu
- Tapis

### bisphénols

- Biberons plastiques
- Tickets de caisse
- Bouteilles de soda
- Revêtements antiadhésifs (poêle)

### formaldéhydes

- Peintures
- Colles
- Meubles agglomérés

### phtalates

- Produits d'entretien
- Emballages alimentaires
- Jouets en plastique
- Vernis à ongles, parfums, déodorants

### parabènes phénoxyéthanol triclosan

- Produits d'hygiène
- Cosmétiques

### acide perfluorooctanoïque sel de perfluorooctane sulforate

- Ustensiles de cuisine antiadhésifs
- Textiles imperméables

### conséquences possibles

Obésité - problèmes de fertilité - troubles cognitifs - cancers - malformation génitale - allergies



## Comment se protéger de la contamination chimique et des perturbateurs endocriniens ?

Ces conseils pratiques sont importants pour tous et tout particulièrement pour les couples ayant un projet de grossesse, pour les femmes enceintes et allaitantes afin de protéger les enfants en bas-âge et les adolescents.

	PRIVILEGIER	EVITER
<b>AIR INTÉRIEUR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'aération 10 min/j minimum matin et soir, quelle que soit la saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les émanations de produits chimiques (Composé organique volatil, formaldéhydes, insecticides, aérosols, tabac...)</li> <li>- Le mélange de plusieurs produits</li> </ul>
<b>ALIMENTATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les produits bio</li> <li>• Laver et éplucher les légumes, fruits...</li> <li>• Le « fait maison » avec des produits frais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les poissons prédateurs (PCB, mercure)</li> <li>- Les aliments ultra-transformés (parabènes et additifs), les pesticides</li> </ul>
<b>CONSERVATION ET CUISSONS DES ALIMENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verre</li> <li>• Inox</li> <li>• Fer</li> <li>• Fonte</li> <li>• Grès</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De chauffer les plastiques</li> <li>- Les revêtements antiadhésifs, composés perfluorés</li> </ul>
<b>HYGIÈNE ET COSMÉTIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produits bio avec écolabel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phtalates</li> <li>- Triclosan</li> <li>- Parabènes</li> <li>- Phénoxyéthanol</li> <li>- Formaldéhydes</li> <li>- Métaux lourds</li> </ul>
<b>VÊTEMENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un lavage préalable des vêtements neufs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retardateurs de flamme polybromés</li> <li>- Perfluorés</li> </ul>
<b>PRODUITS MÉNAGERS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le vinaigre blanc</li> <li>• Le bicarbonate de soude</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alkylphénols</li> <li>- Triclosan</li> <li>- Parabènes</li> </ul>
<b>MEUBLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En bois massif</li> <li>• Produits bio avec écolabel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le bois aggloméré,</li> <li>- Les retardateurs de flamme polybromés</li> <li>- Le formaldéhyde</li> </ul>
<b>JOUETS DES ENFANTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En bois brut</li> <li>• Produits bio avec écolabel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Métaux lourds</li> <li>- Phtalates</li> <li>- PVC</li> </ul>